



Lundi

18h15 > 19h15

Mercredi

12h30 > 13h30

Gymnase République

Tarif : 184 €

Adhésion : 18 €



Stretching

avec Carole

Objectif de l'activité

Procurer aux personnes un « bien-être » global, grâce à des exercices toniques, qui vont assouplir les articulations, tonifier et étirer les muscles.

Public ciblé

Adultes, de 18 à 60 ans (au-delà de 60, selon les personnes).

Description

Elle se décompose en 4 étapes sur des musiques tranquilles : Un échauffement d'une dizaine de min, pour un « réveil » du corps en douceur.

1. Une première série de positions et de mouvements toniques, qui vont solliciter une respiration spécifique à la pratique du Stretch.
2. Une deuxième série de positions et de mouvements toniques, (respiration idem), qui progressent en intensité.
3. Une troisième série d'exercices faisant appel au poids du corps, qui va favoriser l'étirement et le relâchement sans forcer.
4. L'atelier se termine par un temps de relaxation. Cette activité n'a pas de niveau : à chaque début d'année, l'animatrice repart de « zéro », pour travailler progressivement tout au long de l'année.

Ainsi, les cours sont accessibles à ceux qui n'ont jamais pratiqué. C'est pour cela qu'elle va diversifier les exercices, pour que chacun s'y retrouve : les débutants, et les « anciens ».

L'animatrice va adapter les exercices, les consignes aux personnes qui en ont le plus besoin. Elle va être attentive à ce que le groupe avance ensemble, même si des écarts sont inévitables.